



Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ми ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5	Завтрак							
			180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104
			200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	Итого за завтрак		305/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
			435	13,2	11,6	73,5	457,4	
	2 Завтрак							
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	2011
Обед			200	1,0	0,2	19,6	83,4	
			50	0,8	2,4	4,5	44,1	20
			180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87
			150	28,9	31,2	24,8	439,1	ТТК №67
	Итого за обед		50	3,3	0,4	21,2	102,0	383
			20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Полдник			630	36,9	36,2	99,8	879,0	
			50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Итого за Полдник		200	3,9	3,3	16,5	112,6	397
			250	7,7	8,2	53,7	321,1	
	Ужин							
			50	1,0	4,5	3,9	59,5	
			70	9,5	6,9	6,8	135,8	ТТК №77
			130	2,5	3,5	20,6	128,3	125
	Итого за Ужин		180	0,6	0,3	18,1	88,3	398
			40	3,1	0,2	20,1	94,7	
			470	16,7	15,4	69,5	506,6	
	2 Ужин							
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	7,0	92,5	401	2011
Всего за День:		180	5,1	4,4	7,0	92,5		
Ответственное лицо			80,6	76,0	323,1	2 340,0		